

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**INFODEMIA SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS:
¿QUÉ Y A QUIÉN CREERLE?**

LÍPIDOS Y GRASAS
LOS COLORES DE LOS ACEITES

RECETA
Costillitas de cerdo en salsa de tamarindo



Contenido

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Infodemia sobre nutrición y alimentos: ¿qué y a quién creerle?

Etiquetado nutricional y toma de decisiones informadas

09 LÍPIDOS Y GRASAS

Los colores de los aceites

11 SABÍAS QUE...

Alimentos saludables: más allá del contenido nutricional

12 RECETA

Costillitas de cerdo en salsa de tamarindo

INFODEMIA SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS: ¿QUÉ Y A QUIÉN CREERLE?

**Este documento fue elaborado por
la Nutricionista-Dietista Olga Lucía Mora**

El acceso a internet y a las redes sociales en todo el mundo ha facilitado la producción y alcance de los contenidos, algunos basados en ciencia y otros meramente anecdóticos. Con esa “democratización de la información” que trajo la era digital, los consumidores han pasado de ser receptores a ser también generadores y multiplicadores de contenidos - con los retos que ello implica pues no hay control de la cantidad y calidad de la información generada. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define infodemia como esa cantidad excesiva de información, en línea o en otros formatos, que dificulta que las personas encuentren fuentes y orientación confiables. El término infodemia incorpora los conceptos de información y epidemia pues “al igual que los patógenos en las epidemias, la información errónea se propaga cada vez más y a mayor velocidad”.

Por otra parte, gracias al artículo publicado por Gunther Eysenbach en el *American Journal of Medicine* en 2002, se visibilizó la infodemiología (epidemiología de la información) como la disciplina que estudia los determinantes y la distribución de información y desinformación sobre salud.

Según el autor, los primeros estudios infodemiológicos datan de 1996 y desde entonces han pretendido reducir la brecha entre la mejor evidencia científica disponible (lo que saben los expertos) y la práctica (lo que la mayoría de la gente hace o cree).

La relación entre la alimentación y la salud es un asunto de interés general, cotidiano, cercano a todos. Las fuentes



de información sobre este tema incluyen profesionales de la salud, gobiernos, centros de investigación, asociaciones científicas, sector productivo, periodistas, *influencers*, sitios *web* y, por supuesto, redes sociales. El creciente interés en la adopción de patrones de alimentación más saludables y sostenibles ha llevado incluso a que varios medios de comunicación dediquen secciones y espacios exclusivos al tema.

Se estima que 78 % de los ciudadanos se informa más ahora que antes de la pandemia por COVID-19 sobre temas relacionados con la salud. Y de todas las noticias falsas que circulan en internet, las relacionadas con alimentos son las más abundantes y complejas de abordar por su rápida difusión y porque suelen atribuir propiedades extraordinarias a un alimento o productos y presentan soluciones rápidas a condiciones del estado nutricional. Aunque el 90 % de la información sobre nutrición no está soportada en ciencia (no es confiable), es importante saber que la infodemia si bien no se puede eliminar, sí se puede gestionar.

“Antes de reenviar una información, sea del tema que sea, pero más sobre nutrición, debemos contrastarla y verificarla antes de hacerla llegar a más personas”. Seminario ¿Cómo comunicar sobre nutrición y alimentación? 2022

¿Qué tipo de información aporta la infodemia (además de la veraz) y cómo gestionarla?

El primer paso es entender y diferenciar los siguientes conceptos:

- » **Información:** Comunicación o adquisición de conocimientos que permiten ampliar o precisar los que se poseen sobre una materia determinada.
- » **Información errónea (*misinformation*):** Información falsa pero no creada con la intención de causar daño.
- » **Desinformación:** Información falsa y creada deliberadamente para dañar a una persona, un grupo social, una organización o un país. Noticias falsas (*fake news*).

Cualquier forma de información falsa puede perjudicar la salud física y mental de las personas, es un riesgo para la salud pública. El escenario ideal sería que todas las personas tuvieran acceso a información precisa, veraz y confiable sobre nutrición, adaptada a diferentes públicos y producto de buenas prácticas de comunicación responsable. Al respecto, algunos gobiernos y organizaciones han implementado acciones para gestionar la infodemia:



ANTES DE COMPARTIR UNA NOTICIA...

¡DETENTE Y ANALÍZALA!

¿CÓMO SABER SI ES CONFIABLE?

LEE TODA LA NOTICIA



Analiza el contexto de la información. ¡No te quedes solo en el titular!

VERIFICA LA FUENTE



- ¿Es anónima?
- ¿El autor es una **autoridad reconocida** en el tema?
- ¿Es una página oficial?

REVISAS ORTOGRAFÍA E IMAGENES



¿Tiene errores de **ortografía**?
¿Incluye fotos e imágenes pixeladas o retocadas?

ANALIZA AUDIOS Y VIDEOS



- Resume el mensaje, las palabras claves y búscalos en Internet.
- ¿**Medios serios** también los han publicado?

Adaptado: BBC. Guía básica para identificar noticias falsas
Fotos: Canva

Elaborada por: Olga Lucía Mora Gil [@olmunutricion](https://www.instagram.com/olmunutricion)

TIPS PARA IDENTIFICAR UNA NOTICIA FALSA:

SOSPECHA SI LA NOTICIA...

Te sorprende o te genera **gran impacto** o emociones muy fuertes.



Se hace **viral** en muy poco tiempo.

No cita fuentes que permitan **corroborar** la información.



Proviene de una **cadena anónima** y te pide que la compartas



- » Seguimiento activo de la información errónea.
- » Estrategias de comunicación dirigidas a públicos no especializados: publicación de información y de entrevistas con expertos temáticos en sitios web y redes sociales, además de medios de comunicación.
- » Alianzas con motores de búsqueda y redes sociales para que filtren la información falsa y publiquen la información generada por fuentes creíbles (Ministerios de Salud, Institutos de Salud, asociaciones científicas y academia).

La UNICEF comparte otras herramientas útiles para que los consumidores evalúen los datos, como:

- » Identificar el medio de difusión: mensajería instantánea, bases de datos de alguna institución o es una fuente global reconocida.
- » Leer la información completa y no solo el titular.
- » Basar la búsqueda de información en cuentas y medios verificados.
- » Cuestionar la veracidad de las fotografías y logos.
- » Indagar por las cifras que se entregan en lo que se lee.
- » Dudar de calificativos exagerados en los titulares.
- » Adoptar una actitud reflexiva al momento de leer y compartir una noticia.

“Todos los usuarios de internet y de plataformas de redes sociales deben ser conscientes de su lugar en estos espacios, tanto como consumidores, como productores y como replicadores de contenido... su aporte se condensa en el proceso de la información: verificar y confirmar todo lo que llega y lo que se genera”, Unicef 2022.

Fuente: Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia.
Fotos: Canva

¡COMPARTE CON FAMILIA Y AMIGOS!

Elaborada por: Olga Lucía Mora Gil



ETIQUETADO NUTRICIONAL Y TOMA DE DECISIONES INFORMADAS

En respuesta a la creciente demanda de opciones nutritivas y con menor impacto medioambiental, el sector de alimentos ha aumentado la oferta de alimentos envasados y empacados con mejores perfiles nutricionales y más sostenibles. Y el etiquetado nutricional es una de las herramientas disponibles para identificar las opciones de preferencia.

El consumo excesivo de los nutrientes de interés en salud pública (azúcares, grasas y sodio) se asocia con las enfermedades no transmisibles de mayor prevalencia en el mundo: enfermedad isquémica del corazón (primera causa de muerte en Colombia en 2022), accidente cerebrovascular, hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso u obesidad y cáncer. La respuesta de organizaciones multilaterales y algunos gobiernos ha sido proponer y adoptar diferentes sistemas de etiquetado nutricional como el medio para ayudar al consumidor a tomar decisiones informadas sobre alimentos que pueden tener efectos en su salud, ya que presenta datos sobre tamaños de porción, ingredientes y aporte de nutrientes de un alimento.

Este tipo de etiquetado impacta tanto a los consumidores como a los productores de alimentos pues, por una parte, pretende proteger al consumidor y, por otra, ha promovido la reformulación de alimentos para lograr un mejor perfil nutricional y reducir su contenido de nutrientes críticos en salud pública como grasa saturada, sodio y azúcar.

Marco normativo del etiquetado nutricional

Según la Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés), en la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición realizada en 2014, los gobiernos acordaron empoderar a los consumidores al ofrecerles información objetiva sobre salud y nutrición para adoptar y mantener prácticas alimentarias saludables.

Y a nivel local, el artículo 5º de la Ley estatutaria 1751 de 2015 del derecho fundamental a la salud, establece como obligación del estado colombiano formular y adoptar políticas que propendan por la promoción de la salud, prevención y atención de la enfermedad y rehabilitación de sus secuelas, mediante acciones colectivas e individuales. Dichas políticas incluyen la regulación del sistema de etiquetado nutricional de los alimentos.



En Colombia se cuenta con la Ley 2120 de 2021 cuyo objeto es la “adopción de medidas efectivas para promover entornos alimentarios saludables y prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente sobre componentes de alimentos con el propósito de fomentar hábitos saludables”. Además, la Resolución 810 de 2021 establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano. Dando alcance a la Ley 2120, y para modificar algunos artículos de la Resolución 810, en diciembre de 2022 se suscribió la Resolución 2492 que incluye los requisitos vigentes para el etiquetado nutricional, definido en esta resolución como “toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento destinada a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud de un alimento”.

Para sacar el mayor provecho de esta herramienta de comunicación entre fabricantes y consumidores, es necesario realizar campañas de sensibilización y educación para ayudar a los consumidores a comprender y utilizar la información que ofrece el etiquetado nutricional. Un buen ejemplo es la campaña educativa “La nueva etiqueta de información nutricional: ¿En qué le beneficia?” desarrollada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés), para ayudar a consumidores, profesionales de la salud y educadores a identificar los cambios realizados en la etiqueta nutricional y aprender a interpretarla. Esta campaña educativa incluye su divulgación mediante diferentes canales como redes sociales, publicidad, videos y materiales educativos descargables y amigables para el consumidor.

Algunos datos sobre la información presente en el etiquetado nutricional vigente en Colombia

- » La información nutricional incluye el tamaño de una porción y el número de porciones por envase.
- » Los datos nutricionales deben aparecer en el siguiente orden: calorías, grasa total, grasa saturada, grasa trans, carbohidratos, fibra dietaria, azúcares totales, azúcares añadidos, proteína y sodio.
- » Los títulos de calorías, grasa saturada, grasas trans, azúcares añadidos y sodio deben aparecer en negrilla y tener un tamaño de letra 1.3 veces más grande que los títulos de los demás nutrientes.
- » El contenido de grasas, carbohidratos y proteínas se mide en gramos (g), el de sodio en miligramos (mg).
- » La información sobre vitaminas y minerales, excepto sodio y potasio, debe separarse de la información de los demás nutrientes.
- » Si se declara potasio, su información debe aparecer inmediatamente debajo de la de sodio.



En términos prácticos, se trata de usar el etiquetado nutricional para elegir los alimentos empacados o envasados que sean ricos en los nutrientes que se desea consumir y bajos en aquellos que desea limitar.

LOS COLORES DE LOS ACEITES

La diversidad de colores y tonos que se pueden apreciar en las secciones de aceites en un supermercado o en una tienda especializada se deben a la variedad y grado de maduración de la semilla o fruto del cual se obtienen, al procesamiento e incluso a su contenido de compuestos bioactivos.

El principal campo de aplicación de los aceites y grasas es la industria de alimentos, son los ingredientes más usados en gastronomía y le otorgan sus características físicas, incluyendo su color, al producto final.

El color de los aceites es una propiedad importante por dos razones: su relación con otras propiedades químicas y físicas de los alimentos (madurez, técnicas de procesamiento, condiciones de almacenamiento, etc.), y su fuerte influencia en las preferencias de los consumidores.

Las grasas puras son incoloras, inodoras e insípidas. Sin embargo, la presencia de ciertos compuestos en los alimentos les otorga un color característico. Así, el aceite de palma crudo tiene un color rojizo debido a su alto contenido de carotenos, el aceite de soya es amarillo y los aceites de girasol y canola son más claros, mientras que el color del aceite de oliva virgen puede variar entre el verde intenso y el dorado debido a su contenido de clorofila (aceituna verde) y carotenos (aceituna madura). El aceite de pescado suele ser más oscuro debido a su naturaleza como residuo industrial del procesamiento de harina de pescado posee gran cantidad de pigmentos y residuos de su extracción. Los aceites obtenidos mediante la técnica de prensado en frío mantienen parte de los pigmentos presentes en los frutos o semillas fuente.



La composición clorofílica y carotenoide del aceite de oliva virgen se asocia con el grado de madurez de los frutos en el momento de la cosecha, con el tiempo de permanencia en fábrica y con las condiciones del proceso de extracción. A medida que avanza la maduración del fruto, su contenido en pigmentos se reduce, desapareciendo más rápidamente la fracción clorofílica que el carotenoide. El color verde en el aceite de oliva se asocia tanto con la variedad de aceituna como con la cosecha temprana, es decir, se extrae de las aceitunas que se recogen verdes o durante el envero, es decir, durante el proceso en el que empieza la maduración y cambio de color de los frutos.

Otros aceites de oliva son amarillos, anaranjados e incluso dorados, de allí la expresión de “oro líquido”. Esta gama de colores se explica, además de la variedad de aceituna, por el grado de maduración de las aceitunas de las cuales se obtiene el aceite, con aumento de la presencia de carotenos y reducción de la clorofila. También debe considerarse si el aceite de oliva virgen es filtrado pues, tras ese proceso, su color cambia de verde oscuro a uno más traslúcido y se reduce la tonalidad verde. Así, durante el proceso de extracción, se ha detectado una sensible pérdida de pigmentos, mayoritariamente de los clorofílicos.

Finalmente, es importante considerar que la exposición al calor del sol y a la luz, así como el tiempo de almacenamiento, hacen que la pigmentación del aceite de oliva pase del color verdoso a amarillo por degradación de la clorofila.

En resumen, el color final de los aceites que llegan a la mesa de los consumidores depende de factores como:

- » Tipo y variedad de la semilla o fruto del cual se extrae.
- » Grado de maduración en el momento de cosecha
- » Presencia de pigmentos naturales (clorofila, carotenos).
- » Proceso de extracción y momento de envasado.
- » Filtrado.
- » Almacenamiento (idealmente en lugares secos, frescos y lejos de la luz directa).



¿El color del aceite es un indicador de su calidad?

El *Codex Alimentarius* es el referente normativo internacional más importante para alimentos, incluyendo grasas y aceites comestibles. En el aparte de características de calidad de la norma Codex para aceites comestibles se indica que el color debe ser “el característico del producto designado”, al igual que el olor y sabor. Aunque se cree que el color del aceite determina su calidad, el ideal de un aceite claro o “transparente” obedece más a temas comerciales y de mercado que a aspectos relacionados con su calidad, inocuidad o aporte nutricional.

Dato curioso

En las catas profesionales de aceite de oliva virgen el color no es un factor determinante como lo son el olor y el gusto. Para evitar que el catador sea influenciado por el color del aceite, se utilizan copas opacas generalmente de color azul o ámbar.



ALIMENTOS SALUDABLES: MÁS ALLÁ DEL CONTENIDO NUTRICIONAL

La definición de “saludable” se estableció en 1994 y suele referirse al contenido de nutrientes individuales como la grasa saturada, la grasa total, el colesterol y el sodio, así como las vitaminas, los minerales, la fibra y las proteínas. La evidencia científica actual muestra que las elecciones de los consumidores se basan en alimentos, compuestos por cantidades variables de diferentes nutrientes, y no en nutrientes individuales. Por ello, la FDA ha propuesto una definición actualizada de la declaración de saludable en el etiquetado nutricional de los alimentos empacados que incluye los siguientes criterios:

- » El alimento debe contener una determinada cantidad de un grupo de alimentos como frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos.
- » El alimento no puede contener demasiadas grasas saturadas, sodio o azúcares añadidos.

La Ley 2120 de 2021 de Colombia define la alimentación saludable como aquella que “satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes”. La condición de inocua garantiza que los alimentos no causen daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman, es decir, que no representen un riesgo para la salud.

Hoy, el concepto de alimentación saludable se refiere tanto a la inclusión diaria de diferentes grupos de alimentos de alta densidad nutricional como a la inocuidad de estos.



COSTILLITAS DE CERDO EN SALSA DE TAMARINDO

Tiempo de preparación: **2 horas y 30 minutos**

Porciones: **4**

Información nutricional

Calorías 1546

Proteína 78,7 g

Carbohidratos 39 g

Grasa 119,6 g



Ingredientes

- 8 costillas de cerdo.
- 3/4 taza de harina.
- 1 cucharadita de sal .
- 1/2 cucharadita de pimienta negra.
- 3 tallos de cebolla larga finamente picados.
- 3 dientes de ajo machacados.
- 1 cucharadita de jengibre fresco finamente rallado.
- 1/4 taza de vinagre blanco.
- 1/4 taza de jugo de limón.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- 4 cucharadas de aceite de palma rojo.
- 1/4 taza de salsa de soja.
- 1/4 taza de azúcar moreno.
- 3 tazas de agua.
- 1/2 taza de pulpa de tamarindo.

Preparación

1. Mezcla la harina de trigo con la sal y la pimienta, cubre cada costilla con esta mezcla y reserva.
2. Pon a calentar el aceite de palma rojo en un caldero o una olla grande y dora las costillas por todos sus lados. Retíralas y reserva.
3. En la misma olla saltea el ajo, la cebolla y el jengibre, agrega la pulpa de tamarindo, las dos tazas de agua restantes y el resto de los ingredientes, raspando la base de la olla para desprender todo el sabor.
4. Vuelve a poner las costillas en la olla, tapa y cocina a fuego lento durante 2 horas revisando la carne para asegurarte de que esté tierna y que haya suficiente líquido en este punto. Si la carne no está tierna, cocina durante 30 minutos más y agrega agua si ves que falta líquido.
5. Sirve acompañado con puré de papa y decora con las rodajas de ají dulce, el cilantro, el cebollín y el ajonjolí.



Publicación de Cenipalma
con el apoyo del Fondo de Fomento Palmero,
administrado por Fedepalma

Director General de Cenipalma

Alexandre Patrick Cooman

Coordinador del Área de Procesamiento

Jesús Alberto García Núñez

Investigadora asociada

Mary Luz Olivares Tenorio

Coordinación Editorial

Yolanda Moreno Muñoz

Producción y fotografía

Ginna Torres Producciones
Fernando Valderrama Sánchez

Diagramación

Fredy Johan Espitia B.



Centro de Investigación en Palma
de Aceite, Cenipalma

Bogotá, D.C. - Colombia

Centro Empresarial Pontevedra

Calle 98 #70-91, piso 14

PBX: (57+601) 313 8600

Bogotá, D.C. - Colombia

www.cenipalma.org

Esta publicación es propiedad del Centro de Investigación en Palma de Aceite, Cenipalma, por tanto, ninguna parte del material ni su contenido, ni ninguna copia del mismo puede ser alterada en forma alguna, transmitida, copiada o distribuida a terceros sin el consentimiento expreso de Cenipalma. Al realizar la presente publicación, Cenipalma ha confiado en la información proveniente de fuentes públicas o fuentes debidamente publicadas. Contiene recomendaciones o sugerencias que profesionalmente resultan adecuadas e idóneas con base en el estado actual de la técnica, los estudios científicos, así como las investigaciones propias adelantadas. A menos que esté expresamente indicado, no se ha utilizado en esta publicación información sujeta a confidencialidad ni información privilegiada o aquella que pueda significar incumplimiento a la legislación sobre derechos de autor. La información contenida en esta publicación es de carácter estrictamente referencial y así debe ser tomada y está ajustada a las normas nacionales de competencia, Código de Ética y Buen Gobierno de la Federación, respetando en todo momento la libre participación de las empresas en el mercado, el bienestar de los consumidores y la eficiencia económica.